

杨式太极拳

技击与哲理

袁镇澜

著



人民体育出版社

杨式太极拳技击与哲理

袁镇澜 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳技击与哲理 / 袁镇澜著. —北京: 人民体育出版社, 2017

ISBN 978-7-5009-5203-9

I. ①杨… II. ①袁… III. ①太极拳—基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 172113 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

880×1230 32 开本 9.25 印张 194 千字
2017 年 11 月第 1 版 2017 年 11 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-5203-9

定价: 30.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.cn

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)



作者简介

袁镇澜，1949年出生，浙江省温州市人。温州大学教授、硕士生导师。曾任中国武术科研委员会常务理事、温州市武术协会主席、温州大学武术研究所所长，以及温州市第七、八、九届政协常委。享受国务院“政府特殊津贴”，获“中国体育荣誉奖章”。曾多次担任全国武术散打比赛裁判长、仲裁，多次到国外传授武术或参加武术文化交流活动。

作者自幼喜爱武术，童年随钱建军老师学习武术。1964年进浙江省体工大队武术队当运动员，1973年担任温州市少体校武术教练，1985年随温敬铭、刘玉华、江百龙等教授攻读硕士研究生，1988年毕业获硕士学位。1992年到日本天理大学留学，在中川敬、山本义泰等教授的指导下学习日本武道技术与理论，并进行中日武术比较研究。回国后，组建浙江省体工大队散手队，参加第7届、第8届全运会散打比赛。多年来培养出尹进飞、陈立人、李晓秋、尤邦孟、卢秀栋、陈养胜等知名运动员。



五十年来一直从事武术训练、教学与理论研究，成果丰厚。研究的重点是探索武术的“技击”与“哲理”、中日武术的异同、武术在现代社会中生存与传播等课题。



前 言

光阴荏苒，六十多年前，还在童稚时的我就开始跟随钱建军老师习武。1964年浙江省组建武术队，备战第2届全国运动会比赛，我有幸被选中，后因生病而退队，但我的习武热情丝毫不减。1973年，我担任温州市少体校武术专职教练，一边教小孩习武，一边学习武术理论。后来考上武汉体育学院的研究生，跟随温敬铭、刘玉华、江百龙等老师，承蒙诸位老师栽培，使我在武术技能与理论方面都得到了深造。

1992年我去日本留学一年，得到中川敬、山本义泰两位教授的教诲，了解了日本武道。从此对中日两国武术进行研究、比较，取他山之石。回国后，深切感悟：中国武术必须大刀阔斧地进行改革，因为中国社会已经由农业社会大踏步向工业化社会转型，武术不改造必然会退出历史舞台。

武术的技术特征表现在两个方面，即技击实用与套路演练。近七十年来，国家对武术投入大批人力与大量资金，本来可以像日本柔道、韩国跆拳道一样，成为奥林匹克运动项目，遗憾的是我们没有进入，原因是“路”走错了，错在“打、练分家”。从1957年始，武术套路运动向唯美、唯难度的方向发展；1979年开始了散打运动，本是一个极好机会，然而没有深层次理论作指导，结果



“路”又走错了。在竞赛的指挥棒下，散打很快地向击准、击重、击狠的方向发展。如今，专业队套路运动员不知道技击，散打运动员不会套路演练。套路与散打，是武术技能的“车”之两轮，套路是武术文化的载体，它寄托着武术人的理想与信念，武术一旦缺失它，就与拳击、摔跤一样只剩下实用的一面，由“道”沦落为“术”；反之，武术套路失去了实战和技击，则掉了“魂”。

武术还有对人的教育作用，主要是武术承载着中华文化思想，如太极拳，其背后就有深刻的哲理作基础。

当前，练习太极拳的人多达数百万，但真正在技击与哲理方面有追求的人寥寥无几，而陪伴音乐练习动作的人却很多。虽然许多人认为只要能够锻炼身体就可以，但从发展来看是很危险的，只有外壳的太极拳最终会空洞化，成为舞蹈或体操。因此，须把动作的技击意义作为太极拳教学的重要科目；同时联系“太极哲理”教学，使学练者从中领悟人生、人性方面的哲理。本书借助杨式太极拳的套路动作为模型，叙述太极拳的“技击与哲理”。全书分上下篇，上篇将套路的四十个动作，一一进行诠释解说；下篇选用四十则“哲理”，对太极拳的哲学理论，技术原理以及与太极有关的国学进行阐释。

在太极拳技击上，突出以柔克刚、能量有限、只求不败三个理念：

以柔克刚 太极拳是内家拳，它的技击应该是以柔克刚、以轻制重、以静制动。如果违背这些原则，那么就是外家拳了。技击就是你死我活的生死格斗，本来就是出手凶猛、击中要害，用准、重、狠、快的技术极早置对方于死地。所以真实战必定是外家显



胜，而凶猛的技术一到和平时期，就不被普通人所接受了，因为人的内心总是以善良为本，对于残暴行为一般都会反感。另外，技击以准、重、快、狠取胜本是常理，从动物世界中也可见，虎狼与牛羊、鹰隼与小鸟，都是弱肉强食。战斗的武术自然是强壮凶猛者的事情，而柔和的太极拳技术却非常适合中老年人的身体状况，因为年过半百，体力衰退，已经快不起来也猛不起来，而追求以柔克刚恰恰是这一人群的期望，而且还有可能在一对一的战斗中获得胜利。以柔克刚的关键是技术上的高度准确，如庄子在《庖丁解牛》中说的“游刃有余”，精确无比。太极拳的高手，就是在手腕、手指上将全身劲力运用出来，不与对手正面交锋，而是在迂回中将对手制服。当然，以柔克刚是难度很大的精细活。没有高明的导师、没有下多年的苦功、没有聪明智慧的头脑是很难掌握的，但它确实是太极拳的技术标杆。

能量有限 以柔克刚是极高明的运用技术，一般人只能观赏、推崇、痴迷而不易掌握。即使是能运用深奥的太极拳技击，也是有一定条件要求的。一是需要具备较好的身体素质。以往的太极武术天才，在年迈之前能使出美妙的技术招法，对手也都是有所选择性的。而到年老时，由于体能衰弱、连走路都成问题时，这种技术自然也就没有办法再呈现。二是遇到真正的打斗场合，或是多人来袭，是没法使用此技术的；还有，对手身高马大、力气十足，又懂得各种实战，恐怕也很难使用。所以，心中要明白以柔克刚是太极技术唯一的目标，但它是极有限的技艺，在一定的范围内使用可能会是成功的，而绝不是百战百胜的技艺。作为方法，以柔克刚，自然是高明无比，因为可以使对手心服口服、让周边观摩的人佩服



不已；更重要的是它使残暴的战斗变成善良的制服，使战斗成为了“艺术”。懂得“以柔克刚”的价值、用途及有限的道理，我们在学习太极拳中就能做到一方面重视技击（因太极技术一旦失去技击就会变为舞蹈或体操），另一方面懂得以柔克刚的技术不是万能的，在真正的格斗中其使用范围也是极有限的。

只求不败 既得艺，必试敌。学了武术总想与人比试，比试胜了兴高采烈，输了则心中不悦。求输赢是普通人的本性，也无可厚非。学习太极拳后，与人交手如只想求胜，那就与“太极”的宗旨相违背了。太极求和、求阴阳平衡，在与对手交手中，只求不败，即使我方胜利也应该使失败者心中不难过，不失尊严。和，是太极的宗旨。如果遇到非要置我于死地的对手，我也是抱着“只求不败”的心，能够保存自己不倒，并能与对手继续相持，时间一久，形势自然会起变化的，到那时再引导对手与自己成为拳友。求胜的最终结果只能是孤家寡人，因为对手都被淘汰了，而只求不败，在理论上是任何人都能够做到的。在只求不败的过程中，不仅培养了人的顽强意志和善良品行，而且学会了战斗的技能，锻炼了人在艰难中拼搏的能力，使人坚强聪慧、豁达正直。

在太极哲理上，突出生命周期、平衡阴阳、积极向上三个理念。

生命周期 “无极而太极”是太极哲学的一个重要概念。太极是一个圆圈，象征着人的生命周期。从最下方的点开始上行，到最上方的点，是半个圆周，此点为生命的中点，然后继续下行，喻为后半生，行至最下方的原点，是死亡之时。一个生命之圈就是每人从生到死的路程，长者百岁，短者几时。学习太极哲理可以知道人生在哪个时段应该做哪些事情，比如在20岁之前，要学习生存的本



领与知识；40岁之前要奋斗、谋生，并追求荣誉与地位；到60岁要知道如何度过晚年。孔子说三十而立，四十而不惑，五十知天命，也就是这个意思。掌握这一个道理，我们就会使自己的生命质量提高，让每一分钟、每一天都充实、有意义。还可以在人生路上遇到大灾难、直至生命大限到来之时，以平静的心态接受严酷的事实，而不带半点的烦恼与怨恨。

平衡阴阳 “动静阴阳，互为其根”。太极是由阴阳构成，阴与阳是互相依存、互相抗争的，失去一方，另一方也就自动消失。生命的每一秒钟都是阴阳相济中度过。人在愉快时，阴阳平衡；烦恼、痛苦、悲怆时则阴阳失调。宋代大儒张载在《正蒙·太和篇》中曰：“有象斯有对，对必反其为；有反斯有仇，仇必和而解。”世界上任何事物，只要存在，必然是阴阳两极对立、抗争，而统一、和谐只是暂时的。出现最好的状态就是阴阳平衡，阴阳失去平衡就发生对抗，对抗结果又达到统一，太极回归完美。如阴阳中的一方越来越强，另一方则越来越弱；如一方被灭亡，另一方也随即消失，此太极也就不复存在了。太极拳对阴阳平衡非常重视，采用柔和、连绵、圆融的方法与动作使阴阳达到最佳的平衡。因此，人在练习太极拳的过程中会得到身心愉快的体验。

积极向上 人的生命，从出生到死亡是由肉体承担的，是柔弱、成长、强壮、老化，最后到“僵硬”的过程。地球上所有的动物或植物都一样，是个体生命的自然规律。但人有思想、精神，从幼儿的无知到有知，进而有思想、希望、计划甚至信仰，并伴随着成年与学习不断地增长着，其中，人的精神是最重要的，做大事业、大学问者首先需要伟大的精神。精神就是太极拳中所谓的“精



气神”，根据太极、阴阳的原理，通过拳法练习与传统文化思想的熏陶和感染，使人身体健康，知识丰富，对宇宙人生的意义有了充分的了解，懂得人生的精神是至高无上的。人有“精、气、神”，就能保持积极向上的意愿，每天把握时间用于学习、思考，不断提升自己的内涵、提高觉悟，直到生命尽头内心仍然非常充实。

在中国的寺庙中，人们敬佛时都要烧香。人生就像一炷“香”，木质部分是身体，上升的青烟是精神，随着年华逝去，木质在燃烧中渐渐化为灰尘，而青烟冉冉升起、升起，永向天空。肉体生命有限，但精神总是向上的。



目 录

上篇 太极拳技击四十招

一、四十招动作之名称 / 2

二、四十招动作之图解 / 3

下篇 太极拳哲理四十则

一、太极哲学 / 91

(一) 太极是理 / 91

(二) 太极是气 / 95

(三) “养气”治病 / 97

(四) “养气”修身 / 99



(五) 太极哲学的形成 / 101

(六) 宋明理学 / 107

(七) 《太极图说》 / 111

(八) “太极”之今用 / 116

二、太极技理 / 120

(一) 《王宗岳太极拳论》 / 120

(二) 《武禹襄太极拳解》 / 130

(三) 《行气玉佩铭》 / 134

(四) 太极拳技术三个部分 / 138

(五) 推手是艺术 / 141

(六) 推手不可比赛 / 143

(七) 危险性、杀伤性、无限制性 / 145

(八) 艺术与残酷 / 148

(九) 守中、用势、择时 / 150

(十) 诱、逼、慑、忍 / 152

(十一) 重手与轻手 / 153

(十二) 开合虚实 / 155

(十三) 静散通空 / 157



(十四) 不丢不顶 / 159

(十五) 现代太极拳的知识结构 / 161

三、太极与国学 / 163

(一) 《纪效新书》 / 164

(二) 《手臂录》 / 176

(三) 《孙子兵法》 / 183

(四) 《老子》 / 188

(五) 《易经》 / 198

(六) 《中庸》 / 204

(七) 《大学》 / 208

(八) 《论语》 / 212

(九) 《孟子》 / 224

(十) 周敦颐语录 / 233

(十一) 张载语录 / 239

(十二) 朱熹语录 / 243

(十三) 王阳明语录 / 247

(十四) 曾国藩语录 / 251

(十五) 王国维语录 / 255



(十六) 《心经》 / 258

(十七) 《十牛图》 / 263

后 记 / 276

上篇

太极拳技击

四十招





一、四十招动作之名称

预备势

第一段

- 第一式 起势
- 第二式 揽雀尾
- 第三式 单鞭
- 第四式 提手上势
- 第五式 白鹤亮翅
- 第六式 搂膝拗步
- 第七式 手挥琵琶
- 第八式 搬拦捶
- 第九式 如封似闭

第二段

- 第十式 斜飞势
- 第十一式 肘底捶
- 第十二式 倒卷肱
- 第十三式 左右穿梭
- 第十四式 左右野马分鬃

第三段

- 第十五式 云手
- 第十六式 单鞭
- 第十七式 高探马
- 第十八式 右蹬脚
- 第十九式 双峰贯耳
- 第二十式 左分脚
- 第二十一式 转身右蹬脚
- 第二十二式 海底针
- 第二十三式 闪通臂
- 第二十四式 白蛇吐信

第四段

- 第二十五式 右拍脚
- 第二十六式 左右伏虎势
- 第二十七式 右下势
- 第二十八式 金鸡独立
- 第二十九式 指裆捶
- 第三十式 揽雀尾